VOLLEY-BASKET

Echipele sindicale în „Criterium de Primăvară"

Avem în fața noastră clasamentele finale, precum și cele ce zugrăvesc lupta din serii, ale „Criteriumului de primăvară", nume cunoscute, echipe vechi, învingători sconțați și, pe-alocuri... surprize. Ele vin mai cu seamă dela echipe aparținând resortului sindical, acel resort despre care s'a spus cu câteva luni în urmă că ar fi lipsit de cadre, susținut doar de jucătorii vechi „atrași" la sindicale.

Deasemenea, tot cu câteva luni în urmă, ni s'a replicat că o activitate în comun a tuturor echipelor de resort ar însemna un dezastru pentru cele sindicale.

Iată, „Criteriumul de primăvară" s'a terminat și o scurtă privire retrospectivă, statistică, poate fi extrem de instructivă multora.

Au participat la competiție 160 echipe, din cari numai 61 sindicale. — Acel „numai" nu vrea să fie ironic, ci să exprime realitatea: numai 61, pentru că multe echipe sindicale au aflat târziu de competiție și nu s'au mai putut înscrie: Gaz și Electricitate, Franck Cafea, Phoenix, U. C. R., Fichet, Monetăria Națională, Tăbăcăria Națională, Wolff, A. S. A. M., Standard Telefoane, etc., etc.

Din aceste 61 echipe, 5 au cucerit titlul suprem în categoriile respective, în cari au activat alături de formații cu serioase state de serviciu: ASAS (b. m. I), BNR. II (v. m. II), CFR. (v. f. o.), Grivița CFR (v. f. I.) și Pulberăria (v. f. II).

Iar următoarele echipe sindicale s'au situat în primele patru locuri: Telefoane, Mociornița (volley-ball feminin), Telefoane, BNR I, MIC., Vergu ITPV, Universul, Pulberăria, CFR. Ls. II (volley-ball masculin), CAM, ATS. Olimpia, Pulberăria, Promedin, Fulgerul ATS. (basket-ball masculin) și Telefoane (basket-ball femenin).

Deocamdată, atât. In numerele viitoare, vom trece în revistă activitatea câtorva din cele mai merituoase echipe sindicale și în special a celor cari au reușit să se ridice surprinzător în atenția cunoscătorilor.

Chiar în atenția celor cari acum câteva luni în urmă respingeau posibilitatea progresului echipelor sindicale.

BOX

Eri a avut loc la Primăria Sect. II Negru cununia civilă a dublului campion ION POPA cu d-ra OLGA GODRICH. Au fost de față d-nii Alfred Antoniu, oficiul F. R. Box, Em. Vlădescu, G. Frischmann, maestrul Constantin Nour, Moți Spakow, boxeuri profesioniști și amatori, precum și admiratori ai vedetei No. 1 a pugilismului românesc.

Eri la Venus

(Urmare din pag. I-a)

Câteva nume

Primele mișcări sunt executate de fete la paralele, apoi gimnastică la sol. Au executat: Maria Pop, Ghizela Doboșan, Magdalena Finta, Iolanda Trebițș, Melania Kerekeș.

Băeții au executat gimnastică la paralele și la fus. S'au remarcat Fr. Drăghici și Mihail Vlaicu. Ceilalți: Tökes Iosif, Andrei Batis, Adalbert Brell, Andrei Kerekeș și Ion Adalbert.

Demonstrația făcută, echipele naționale de gimnastică la aparate au plăcut mult publicului spectator, care în majoritatea sa venise pentru gala de box.

Putem afirma chiar că a întrecut așteptările, prin înțelegerea de care a dat dovadă publicul nostru.

Ceva mai mult despre balcaniada dela Sofia

Abia sosiți din călătorie, participanții la balcaniada dela Sofia vor constitui subiectul reportajelor noastre viitoare, în care vom prezenta cititorilor — care au urmărit cu atât interes realizările noastre peste hotare — momentele importante din desfășurarea concursurilor.

Ion Popa declară:

(Urmare din pag. I-a)

confidențial, să nu audă el): un șpriț mic și o țigară.

Dar ziua începe de dimineață și Popa cunoaște bine proverbele. Două-trei șprinturi scurte în zori.

„Pentru că nu trebuie să confundăm boxul cu atletismul. Nu trebuie să se exagereze antrenamentul picioarelor, căci, la urma urmei, boxul tot cu mâinile se practică!" Să fie un avertisment sau o lecție pentru toți campionii lumii, care abuzează în practica „footingului"?

La 14.30 un prânz cumsecade, gospodăresc. Fără nici un regim special. Nu lipsește, desigur, niciodată, carnea. Apoi somn binefăcător și după amiază la 18, antrenament ușor, la sala Tirul, sub supraveghierea maestrului Nour.

„Deabia săptămâna viitoare trec la pregătirea mai riguroasă. Nu am nevoie de un antrenament prea serios, cu mult înainte de match, căci mă pun repede pe picioare".

„Pumni atomici"

După masă, spre seară, sala Tirul, e un vacarm. Dar unul paradoxal de disciplinat. Trei maeștri (Nour, Toma Panaitescu și Alexandrescu) dirijează cu bună-voință „lucrul" cârcilor.

Se montează ringul. Și boxeurii soseso, încet încet. Moți Spacov e cel mai grăbit. Sare coarda cu ușurința unui copil, nădușește și scoate nori de praf în sala vastă.

Reviriment. Intră Ion Popa și toată sala se înveselește. Cu bonomia lui, radiată pe figură, îi influențează pe toți. Vine apoi, pe rând Stoianovici, Ion Mihail, Weintraub, Dumitru Victor și amatorii aceia mulți, care ne dau speranțe.

La sac, Popa aplică lovituri de catapult. Seci și „atomice". Apoi, Nour dictează o repriză de shadow (box cu umbra). Stoianovici își pregătește mănușile și fizicul. In două reprize, Popa l-a martelat pur și simplu, cu o ușurință uimitoare. D. Gruia, secretarul general al Federației a condus și a rămas mirat de forma lui Popa. Ne raliem total acestei păreri.

Ochii lui Mihăilescu

Ședința s'a terminat. L-am furat din nou pe campion. Să-l descos.

„Nu. Nu am emoții. O singură dată mi s'a întâmplat să am. Inaintea matchului cu Sărbătoare. Mă băteau toți la antrenament și acasă îmi frământam capul. Pierdusem orice nădejde în forțele mele. Dar în seara matchului mi-am revenit și am recăpătat buna dispoziție. Rezultatul l-ați văzut. Acum? In orice caz, matchul de la 27 Iulie va fi greu. Mihăilescu e voinic și stă bine pe picioare. Partida e tare, el e foarte încrezător și vrea să bată. Și eu aș vrea. Intr'un sac tragi cum vrei, dar omul are ochi, și Mihăilescu-i are tare mari și negri".

Șpritul s'a golit în pahar. Popa a căzut pe gânduri, ca atunci când citește romane bune sau cărți de aventuri.

„E mai rău când gândești", ne mărturisește, devenit melancolic dintr'odată. Dar cașcavalul e bun și familia, noua familie a lui Popa, tare ospitalieră. Masa îmbie la vorbă. Zâmbetul reînvie în colțul gurii. „Să vorbim mai bine de altceva".

Popa povestește ca nimeni altul. Și întâmplările cu haz de pe Bricul Mircea, au savoarea lor. Cu ridicatul greu al pânzelor, cu bunătatea comandorului Voinescu...

Dublul campion național a fost rând pe rând tipograf, marinar, și acum cărciumar. Cine ar putea să-l întreacă în ticluirea vorbelor? Și cred că nici de la fapte nu se dă în lături! Are Mihăilescu ceva împotrivă?

Regulamentul Turului ciclist al Românici Democrate

organizat de ziarul SPORTUL POPULAR dela 25 Aug.-18 Sept. 1946

ART. PRIM. — Primul tur ciclist al României Democrate, organizat de ziarul Sportul Popular cu concursul technic al Federației Române de Ciclism și sub regulamentul său de curse, se va disputa prin invitații și selecție, în 11 etape, începând de Duminică 25 August până Duminică 8 Septembrie 1946 după cum urmează:

Duminică 25 Aug. București-Focșani 205 km. cu plecarea la ora 9 dimineața.

Luni 26 August Focșani—P. Neamț 161 km. cu plecarea la ora 7 dim.

Marți 27 August repaus la Piatra Neamț.

Miercuri 28 August P. Neamț-Topliță 117 km. cu plecarea la ora 9 dimineața.

Joi 29 August Topliță—Cluj 200 km. cu plecarea la ora 7 dimineața.

Vineri 30 August repaus la Cluj.

Sâmbătă 31 August Cluj—Oradea M. 150 km. cu plecarea la ora 7 dim.

Duminică 1 Septembrie Oradea—Timișoara 156 km. cu plecarea la ora 8 dimineața.

Luni 2 Septembrie repaus la Timișoara.

Marți 3 Septembrie Timișoara—T. Severin 213 km. cu plecarea la ora 7 dimineața.

Miercuri 4 Septembrie T. Severin-Craiova 114 km. cu plecarea la ora 8 dim.

Joi 5 Septembrie Craiova—Sibiu, 220 km. cu plecarea la ora 7 dim.

Vineri 6 Septembrie repaus la Sibiu.

Sâmbătă 7 Septembrie Sibiu—Brașov 142 km. cu plecarea la ora 7 dimineața.

Duminică 8 Septembrie Brașov — București 170 km. cu plecarea la ora 6 dimineața.

ART. 2. — Comisarul General al cursei va avea oricând dreptul de a da plecări separate în două sau mai multe grupe având între ele spațiul de timp pe care îl va decide și în ordinea pe care o va crede preferabilă.

Dacă plecările se vor da în două sau mai multe grupe, echipele de națiuni de o parte și individualii de altă parte, această ultimă categorie constituită în una, sau mai multe grupe va putea fi considerată în echipe.

Comisarul General al cursei va putea dispune plecări individuale contra timp, alergătorii fiind plecați în ordinea inversă a clasamentului general sau în ori care altă ordine decisă de comisarii de cursă. Acest mod de alergare se va face numai pe o porțiune din etapă.

Etapele sau părțile de etapă contra timp, fie în grup fie individual, sunt reglementate prin prezentul regulament.

ART. 3. — Rezervându-și dreptul de a anula în total sau în parte cele ce urmează, Federația Română de Ciclism decide ca:

1. In etapa 2-a Focșani-P.-Neamț o cursă individuală contra timp va avea loc dela Bacău la Piatra Neamț (60 kilometri).

2. In etapa 4-a Topliță-Cluj o cursă pe echipe contra timp va avea loc între Târgul Mureș-Cluj (104 kilometri).

3. In etapa 6-a Oradea Mare-Timișoara, va avea loc o cursă individuală contra timp dela Arad la Timișoara (49 km.).

4. In etapa 9-a Craiova-Sibiu, va avea loc o cursă pe echipe contra timp de la Râmnicul Vâlcea la Sibiu (97 kilometri).

ART. 4. — In cursele individuale contra timp spiritul de echipă este interzis și considerat ca un serviciu organizat.

Când o etapă este fracționată prin plecări contra timp ea va fi considerată din toate punctele de vedere ca două etape iar premiile vor fi împărțite.

Dacă într'o etapă nu va fi atinsă media orară de 26 km., jumătate din premiile etapei vor putea fi reținute de Comisarul General al cursei. Reținerea va putea fi totală dacă media orară de 25 km. nu va fi atinsă. Totalul acestor rețineri va fi vărsat fondului de curse al clasamentului general.

Dacă la o etapă, alergătorii vor ajunge la capătul ei în grup de peste 50 la sută din numărul partanților. Comisarul General al cursei va putea deține totalitatea premiilor și primelor afectate etapei cari vor fi vărsate jumătate fondului de curse al clasamentului general și jumătate Casei de Ajutor F. R. C.

ART. 5. — Cursa, după ce Federația Română de Ciclism și-a exercitat dreptul de invitație și selecție, va comporta următoarele categorii de alergători:

A. — Echipele națiunilor invitate compuse maximum din 7 alergători fie care;

B. — Două echipe naționale românești denumite A și B;

C. — Alergătorii individuali români și străini, admiși prin selecție de Federația Română de Ciclism.

NOTA. — Aceste itinerarii și orarii sunt susceptibile de modificări până în momentul plecării în fiecare etapă. Orele definitive a plecărilor vor fi — afară de cazuri de forță majoră — indicate în ziarul Sportul Popular, care va publica toate amănuntele referitoare la etapa respectivă.

ART. 6. — Toți alergătorii fără excepție trebuie să fie posesorii unei licențe de Profesionist sau Independent eliberată pentru alergătorii români de Federația Română de Ciclism, iar pentru alergătorii străini de Federația Țării căreia aparțin sau Uniunea Ciclistă Internațională, valabilă pe anul în curs.

Minorii nu sunt opriți de a participa însă vor trebui să aibă vârsta minimă de 18 ani dovedită cu acte, să prezinte autorizația părinților sau tutorelui lor să nu se opun și totodată să aibe un fizic desvoltat.

Itinerariul

Art. 7.—Itinerariul este fixat după cum se arată mai jos, Federația Română de Ciclism, rezervându-și dreptul de a-i aduce orice modificare pe care ar crede necesară unei bune desfășurări a cursei.

Etapa 1-a. — București, Otopeni, Țigănești, Ploești, Albești, Mizil, Dara, Buzău, Zilișteanca, R. Sărat, Plăginești, Focșani.

Etapa 2-a. — Focșani, Domnești, Adjud, Sascut, Răcăciuni, Letea, Bacău, Garleni, Buhuși, Roznov, P. Neamț.

Etapa 3-a.—P. Neamț, Bicaz, Hangu, Călugăreni, Bistricioara, Tulgheș, Corbu, Borsec, Topliță.

Etapa 4-a.—Topliță, Stânceni, Rostoliță, Morăreni, Reghinul Săsesc, Periș, Ernei, Tg. Mureș, Ungheni, Jernut, Ludușul de Mureș, Câmpia Turzii, Turda, Feleac, Cluj.

Etapa 5-a. — Cluj, Gilău, Huedin, Ciucea, Borodul, Aleșd, Tileagd, Oradea Mare.

Etapa 6-a. — Oradea Mare, Les, Salonta Mare, Zerind, Chișineu, Simand, Arad, Vinga, Timișoara.

Etapa 7.-a, Timișoara, Recaș, Bolint, Lugoj, Sascu, Caransebeș, Teregova, Mehadia, Bârza, Orșova, Vârciorova, Turnu Severin.

Etapa 8-a. — Turnu Severin, Balota, Prunișor, Strehaia, Filiași, Ișalnița, Craiova.

Etapa 9-a. — Craiova, Balș, Găneasa, Strejești, Drăgășani, Ionești, Râmnicul Vâlcea, Călimănești, Căineni, Turnu Roșu, Tălmaciu, Sibiu.

Etapa 10. — Sibiu, Avrig, Voila, Făgăraș, Sercaia, Vlădeni, Codlea, Brașov.

Etapa 11-a. — Brașov, Predeal, Azuga, Bușteni, Sinaia, Comarnic, Câmpina, Ploești, Țigănești, Otopeni, București, sosire pe hipodromul de Trap dela Băneasa.

ART. 8. — Dacă alergători comit erori pe parcurs sau scurtează drumul, Comisarul General al Cursei va aprecia după împrejurări, dacă prin aceste fapte trebuie să li se aplice vre-o penalitate.

PENALITATE.—Comisarii de curși vor aprecia asupra raportului Comisarului General al cursei toate scurtimile de drum sau erori de parcurs comise de alergători, putând aplica după caz, amenzi dela 5.000 lei, penalizări de timp sau excludere din cursă.

ART. 9. — Comisarul General al cursei va avea dreptul de a crea — în orice etapă — atunci când va crede de cuviință unul sau mai multe prime de demaraj pe care le va atribui mai mult prin eforturile lor la dizlocarea plutonului sau a interesului etapei.

(Va urma)

RESORTUL MILITAR

Rezultate sportive militare de provincie

Activitatea sportivă în unități, continuă în toată țara îndrumată de Secția Sport, a Insp. Gl. al Arm. E. C. P. prin programele cari s'au fixat și s'au trimis tuturor unităților și formațiunilor armatei.

Comandantul E.C.P. al fiecărei unități coordonează și activitatea sportivă sub directa supraveghere și conducere a ofițerului cu sporturile.

In această perioadă însă, în care noui recruți sunt instruiți într'un procent mai ridicat la instrucția profesională de specialitate a fiecărei arme, activitatea sportivă în unități este ceva mai redusă și pe drept cuvânt căci pentru manifestațiile sportive din afară trebuește o pregătire care necesită timp pentru a antrena pe ostași, cari mulți din ei chiar dacă au talente native, totuși n'au cunoștințele technice ale jocurilor de volley și foot-ball etc.

Dăm mai jos rezultatele pe luna în curs la foot-ball.

C. T. Hunedoara—Corvinul Deva 3—1.
C. T. Hunedoara (echipa arm.)—Echipa orașului 3—2.
Colegiul Mil. D. A. Sturdza—Lic. Comercial 2—0.
Colegiul Mil. D. A. Sturdza — Liceul Frații Buzești 3—2.
C. T. Muscel—Gralex 2—2.
Reg. 2 Roșiori—C.F.R. Inău 2—0
C. T. Muscel—A. S. Concordia 5—1.
C. T. Muscel—C.F.R. Pitești 7—1.
C. T. Muscel—Tăbăc. Nat. Buc. 2—5.
Reg. 92 Infanterie—Reg. 90 Inf. 3—1.
C.T. Fălciu—Tineret Pr. Husi 3—0.
Reg. 1. Grăn.—Oltenița 5—4.
Echipa Mil. Timișoara—Metalo Sport 5—0.
C. T. Teleorman—Armata Roșie Tel. 5—3.
C. T. Teleorman—Scrisul Liber Buc. 4—1.
C. T. Teleorman—Monetăria Nat. Buc. 1—1.
Reg. 36 Inf.—A.S.C.T. Tecuci 4—1.
Reg. 36 Inf.—A.S.C.T. Revanșa 2—2.
Reg. 4 Roșiori—Șc. Of. Av. (Arm. Roșie) 7—6.

SPORT SUB LUPA

(Urmare din pag. I-a)

Slovacii în declin

Spre deosebire de cehi, slovacii sunt mult mai slabi.

Infrângerea lor cu 3:0 de către o echipă vieneză, a înfuriat, aproape, publicul care a lansat unele cuvinte batjocoritoare la adresa jucătorilor.

Astfel, echipa fusese denumită teamul „necunoscuților", deoarece publicul nu identifica printre cei unsprezece nici un jucător cu vreo calitate.

Dar indignare a avut și o altă manfiestare. După match publicul a invadat terenul aprinzând ziarele și programele ținându-le ca niște facle.

Un înflăcărat footballist a dat o lămurire tipică acestui gest:

„Lasă-i domnule, avem numai salutara intenție de a lumina jucătorilor noștri calea cum trebue să joace pentru a câștiga".

Favoritul secret

O delegație norvegiană care a vizitat anul acesta în Mai, Uniunea Sovietică, timp de 24 zile, s'a întors la Oslo.

Ziarele scandinave sunt acum pline cu observări, știri și reportagii interesante din U. R. S. S., care arată că acolo sportul de iarnă se practică cu o intensitate neobișnuită.

Este de așteptat ca sportul de iarnă sovietic să ofere lumii sportive surprize cum le-am și observat în foot-ball și atletism.

CRIZA DE NUMERAR SE REZOLVĂ JUCÂND LA LOTERIA DE STAT
Câștiguri 6 MILIARDE

CICLISM

Viforul Dacia roagă pe alergătorii săi ciclești, selecționați în echipa Bucureștilor care va înfrunta selecționata Sofiei, să dea urmare invitației F. R. C. de a se prezenta la concursurile de antrenament, deoarece, fiind vorba de o cât mai bună reprezentare a culorilor naționale, este cazul să se treacă peste supărarea ce le-a produs FRC prin dictarea binecunoscutelor sancțiuni nedrepte.

RESORTUL ȘCOLAR

Excursiile la munte

de prof. NICOLAE CRULI

— Articolul de față are menirea de a îndemna și îndruma pe școlari și pe cei ce iubesc munții la efectuarea cât mai multor excursii la munte.

Echipamentul și hrana

In scopul propus mai sus și pentru a fi cât mai utili acelora cari citesc aceste rânduri și cari nu au mai fost pe munte, socotim necesar a da câteva lămuri în ceeace privește pregătirea echipamentului și hranei celui ce pleacă într'o excursie de mai multe zile pe munți.

— Echipamentul trebue să fie cât se poate de simplu, iar principiul „nimic în plus", diriguitor în ceeace privește alegerea și completarea lui. Bocănci sau ghete, pantofi de gimnastică, pantalon scurt sau șort, două cămăși sau bluze, un trainning sau pijama, un pullower și haina de vânt este strictul necesar pe care trebue să-l aibă excursionistul (a) pe el (ea) și în sacul de spate. In plus articolele de toiletă și un prosop.

— Hrana după preferința logică și posibilitățile materiale ale fiecărula, va fi compusă din alimente, cari se pot ușor transporta în sacul de spate și cari totodată nu se alterează ușor. Indicăm în ordine: pâine, biscuiți, unt, miere, brânză, slănină afumată, roșii, conserve alese, ouă fierte și fructe.

Puțin rom și un termos cu ceai sau un bidon.

Aceasta se mai poate completa cu mâncăruri calde la cabanele de popas de pe munte la prețuri suficient de rezonabile.

Splendorile naturii la munte

— Muntele, spre deosebire de regiunea de șes și deal, oferă privelești mult diferite, lucruri binecunoscute din cărți, de toată lumea..

— Totuși una este să cunoști aceste frumuseți naturale „din teorie" sau fotografii și cu totul alteeva să poți admira „in vivo" măreția munților, zvârcolirile unui pui de nor, sfârtecat de piscul unui munte, sau stând cocoțat pe un vârf, nestingherit de nimeni, să asiști în răgazul câtorva minute, la înrosita scenă a unui apus de soare.

— Iar în revărsatul zorilor, încă somnoros dar cu... „ideia fixă", că trebue să vezi și răsăritul soarelui, te îndrepți grăbit spre vârful de unde privirea ar putea să domine împrejurimile. De data aceasta nu te mai așezi tacticos jos, ci te miști atât cât îți permite spațiul, căci nervozitatea inerentă așteptărilor precum și răcoarea dimineții de munte își strânge pielea, de crezi că te-ai îngrășat peste noapte. Când însfârșit „domnul soare" binevoește să-și facă apariția, încetul cu încetul, remarci că este mai puțin roșu și mai mic ca în ajun, dar zâmbitor și de o veselie molipsitoare...

— Purificat de acest „rendez-vous" matinal, faci plăcuta constatare, că somnul este departe de tine, deși cu puțin timp în urmă, adânci regrete ți se puteau ceti pe față, pentru „culcușul" cald din cabană, părăsit în graba cea mai mare. (cauza: „ideia fixă").

— Pornești apoi la drum, optimist și mereu avid după noi frumusețî naturale, cari la munte apar spontan și variat la tot pasul.

— Ochiul încântat de minunatele privelești face ca sacul din spate cu a lui greutate să fie ușor suportat, iar ofele scurse dealungul unui parcurs de zeci de kilometri extrem de scurte.

— In concluzie școlari și „dascăli" nu pregetați o clipă, atunci când sunteți în vacanță, profitați în mod util de timpul liber și organizați sau luați parte cât mai des la excursiile pe munte, pentru a vă desfăta ochiul, pentru a respira aerul ozonificat, al muntelui, pentru a vă destinde în mod sănătos, fizic și moral, după o muncă intelectuală prelungită, și însfârșit pentru a vă completa cunoștințele în mod intuitiv cunoscându-vă tot odată țara.

★

Resortul Școlar, prin delegatul său în fed. de specialitate a intervenit cu succes obținând intrarea gratuită la strandul Kisselef pentru profesoarele și profesorii de ed. fizică din Capitală.

★

Luni 15 Iulie orele 18 în localul lic. Gh. Lazăr sala cl. VIII B. va avea loc obișnuita ședință de lucru a Resortului școlar la care sunt convocați Șef.. de secțiuni, și responsabilii sportivi pe licee.

Comunicări privitoare la Excursia în Bucegi

— Deoarece excursia este mixtă, traseul anunțat va suferi oarecari modificări. Aceasta se va comunica ulterior.

— Locul de adunare: In fața biroului de informațiuni din Gara de Nord. Orele 7.15.

— Plecarea: orele 7.45.

— Cei înscriși pot lua informațiuni în ajunul plecării la liceul Gh. Lazăr orele 18 (Luni 15) sau la resortul școlar.

Convocare

Gruparea Surdo-Muți București, de sub conducerea d-lui Lt. Col. Dumitrescu convoacă pe toți jucătorii anunțați ieri, pentru matchul ce-l au desupțînut cu gruparea Reg. 2 Art. Grea pe terenul „Turda" Ghencea ora 17,30 să fie prezenți la Rest. Deciu astăzi, ora 16 precis.

Nu se admite nicio lipsă.

Totodată se aduce la cunoștiință, că, Luni 15 VII ora 19 precis să fie prezenți la ședința ce se ține la sediul clubului, din str. Lipscani Nr. 100 etaj III Apart. 8.

★

Monetăria Națională convoacă, Marți 16 Iulie orele 16 la Monetărie pentru matchul cu Gralex (Cupa E. Wolff), toți jucătorii săi pentru a merge la antrenament pe terenul Vulcan.

SPORTUL popular
Inscris sub Nr. 65 Trib. Ilfov
Comitetul de direcție:
VIRGIL ECONOMU
GH. LICHIARDOPOL
DODO BERECHET
E. HORN
EUGEN STANESCU
Redacția și Ad-stratia
Strada Belvedere, 6
Abonamente 3 luni
Particulari 20.000
Instituții întreprinderi, Cluburi 40.000
Taxa postală plătită în numerar conf. aprobării Dir. Gen. P. T. T 160.528/1945
Telef: Redacția 4.07.48
Tipografia 4.84.48
Cont Cec Nr. 7655

Cum trebue să-și petreacă ziua un sportiv

Noțiuni elementare de igienă legate de viața sportivului

de CLEMENT BACIU

Intr'una din zilele trecute, a m avut ocaziunea de a trata acest subiect, în cadrul unei ore de igienă sindicali. Cred că, prin publicarea acestei comunicări voi fi de folos nu numai elevilor acestui curs, ci și tuturor acelora, care caută să înțeleagă adevăratul rost al sportului, și doresc în aceeiaș măsură să-l practice în așa chip, încât să-le poată folosi, și nu dăuna.

Condiția fizică și punerea în formă

După Jacques Flouret, fostul campion al Franței la săritura în lungime, un individ este într'o bună condiție fizică, atunci când, fără a fi în formă și fără a fi susceptibil de a-și doborî performanța record, reușește totuși un rezultat acceptabil.

Condiția fizică trebue să și-o formeze un sportiv, înainte de a începe sezonul. Și este legată, nu atât de antrenamentele metodice, cât de o viață într'adevăr sportivă. Cunoștințele higienice sunt deci necesare, fiindcă numai ele pot determina liniile de conduită sportivă.

Se spune despre un atlet că este în formă, atunci când se găsește într'o stare fizică, în care este capabil să reușească, cea mai bună performanță, corespunzătoare posibilităților sale maxime, la care și-a adăugat tehnica însușită (Jacques Flouret). Pentru a ajunge să te pui în formă, cât și pentru a te menține în acest stadiu, care este foarte fugitiv, trebuesc deasemenea respectate, în primul rând, regulile elementare, ale igienei sportive. Altfel, pasiunea târăște sportivii în exagerări și îi face să comită imprudențe, care le pot periclita chiar viața.

Iată dece, ne vom ocupa astăzi, cu aceste elemente de igienă, atât de indispensabile, unor bune comportări sportive. Și, pentru a fi cât mai înțeleși, cât mai aproape de viața sportivului, vom înșira aceste elemente de igienă sportivă pe programul unei zile de lucru. Adică, vom încerca să redăm, în linii generale, felul în care un sportiv dornic de a scoate bune performanțe, își va organiza activitatea, în așa fel încât să nu fie furat de ceeace Tissié a numit „nebunia sportivă".

Somnul

Sportivul își pierde o mare forță nervoasă în exerciții și are nevoe deci, de somn mult. In perioada antrenamentului, 8—9 ore sunt suficiente. O mare importanță are ora fixă de culcare, cel târziu 10 jum. seara. Camera de dormit trebue să fie bine aerisită, și ar fi de preferat ca sportivul să doarmă singur.

Inaintea concursului mai ales, somnul trebue să fie odihnitor. Pentru aceasta, se va evita să se doarmă în după-amiaza din ajun, preferându-se o lectură, un spectacol, sau chiar o ușoară „încălzire" pe stadion. Aceasta va da poftă de somn, peste noapte.

Importanța gimnasticei de dimineață

Antrenamentele nu se pot face zilnic. Or, așa cum încă din 1912, Dufestel a recunoscut la un congres al medicilor școlari: „gimnastica pentru a fi folositoare, trebue practicată cotidian". „Cinci minute în fiecare dimineață, afirmă și cunoscutul Victor Pauchet, contează mai mult, decât o oră la trei zile".

Gimnastica de dimineață a atletului se va baza pe grupa introductivă a unui program de gimnastică suedeză. Va avea deci: mișcări de brațe și picioare, de trunchiu (anterior și posterior), de spate-umeri-ceafă, de trunchiu (lateral) și de picioare. Se vor prefera mișcările din cadrul antrenamentelor. Se va completa, insistându-se foarte mult, asupra mișcărilor de abdomen și a mișcărilor respiratorii.

Spălatul de dimineață

In afară de spălarea feței și a mâinilor cu apă și săpun, se recomandă dușuri de apă rece pe piept și o fricțiune cu o pânză aspră. Să nu se omită spălatul pe dinți, îngrijirea danturii fiind foarte importantă.

Masa de dimineață

Va fi cât mai copioasă. Un simplu ceaiu nu este deajuns. Se va mânca unt cu pâine, miere sau două ouă. Dacă antrenamentul sau concursul este dimineața, micul dejun se va lua cu cel puțin o oră și jumătate înainte.

Munca zilnică

Sportivii vor trebui să-și întocmească programele de activitate, după orele de muncă, pe care profesiunea fiecăruia le pretinde.

Ei nu vor evita să meargă pe jos, bineînțeles nu prea mult, mai ales în zilele de antrenamet sau concurs, sau să urce scările. Din contră, treptele trebuesc urcate repede, acesta fiind un bun exercițiu de pregătire, pentru musculatura membrelor inferioare. Așa făcea Gunar Haëg, campionul și recordmanul lumii la alergările de demifond și fond, care era pompier. Și el crede, că i-a folosit foarte mult.

In general, sportivul trebue să-și îndeplinească munca lui profesională, cu multă pasiune și tragere de inimă. Căci el va găsi apoi pe stadion, o minunată reconfortare, pe care va ști, cu atât mai mult, să o prețuiască.

Nu fumați!

Sportivii noștri nu își dau încă seama de nefastele influențe, pe care fumatul le are asupra corpului lor. Pentru aceasta vom insista puțin asupra efectelor, pe care tutunul le are asupra organismului.

Tutunul se extrage dintr'o plantă, Nicotina Tabacum, care face parte din familia solaneelor ca și cartofii, pătlăgelele roșii și vinete, ardeii, etc. Această plantă erbacee și lignoasă, înaltă de 60 cm. — 2 m., crește în țările calde și temperate. Tutunul a fost răspândit de către Nicot Jean, ambasadorul Franței la Lisabona în timpul Catherinei de Medicis.

Foaia de tutun verde conține o mare cantitate de apă (88 la sută), și substanțe solide ca: potasiu, caleiu, magneziu, oxid de fer, oxid de magneziu, amoniac, acid azotic, acid clorhidric, acid fosforic, acid sulfuric, și acid silicic. Substanțele organice sunt reprezentate prin: acizii malic, citric acetic, oxalic, pectic și ulmic și prin rezine, ceară și nicotianină. In plus, mai există un principiu organic, un alcoloid vegetal foarte toxic, numit nicotină. Aroma fumatului se datorește unui principiu aromatic, collidina, care provine din arderea nicotinei și este foarte toxic.

Tutunul conține cantități variabile de nicotină. Acela fabricat la noi 1—3 la sută, cel de Java 1-4 la sută, cel de Havana 2—6 la sută, cel de Algeria 3—5 la sută, cel de Virginia 6 80 la sută și cel de Lot și Garonna 7.5 la sută.

Nicotina este o otravă foarte violentă și se absoarbe foarte rîpede în organism, prin mucoase. Câteva picături puse pe carnea unui animal, pe limbă sau injectate sub piele îl omoară în câteva minute. Din cauza unei glume proaste, poetul francez Santeuil a murit intoxicat cu nicotină în două ore, deoarece la o masă i s'a turnat în paharul cu vin tabachera de tutun. Trei chinezi, care au dormit într'o cameră unde erau depozitate 60 kgr. de tutun, au murit intoxicați. Și exemplele pot fi încă multe.

Fumatul duce la o absorbție lentă și continuă de nicotină, ceeace provoacă o intoxicație cronică, numită tabagism sau nicotism. Ochii se congestionează și se produc turburări vizuale. Mucoasa bucală iritată, provoacă setea, de unde marii fumători sunt și mari băutori. Iritarea mucoaselor duce la faringită, laringită bronchită cronică cu emfizemul pulmonar și de aici la dilatarea inimei drepte, apoi scleroza vasculară și angina de piept. Iritarea mucoasei stomacale duce la dispepsia tabagică cu lipsa poftei de mâncare, etc.

Dar, nu numai nicotina provoacă toate acestea. Witas a demonstrat că la originea semnelor toxice tabagice este oxidul de carbon provenit prin arderea tutunului și mai ales a hârtiei. Malinos și Obsborne au dovedit experimental, că produsele iritante pentru mucoase provin și din combustia substanțelor higroscopice, cu care tutunul este tratat în regii, pentru a-și conserva umiditatea (glicerină, etc.).

Iată dar, câte neplăceri provoacă tutunul. Flourens avea dreptate când afirma, că omul singur își face rău, fie cu bună știință, fie din ignoranță. Sportivul va evita nu numai să fumeze, ci chiar și să stea într'o atmesferă viciată de fum de tutun. Căci el mai mult decât ceilalți, are nevoe de un corp sănătos și înainte de toate, de un plămân și o inimă sănătoase.

(Va urma)